



ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYIP VE YAS

Aileler için Bilgilendirme Sunusu

Prof. Dr. Özgür ERDUR-BAKER
Dr. Öğr. Üyesi F. Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

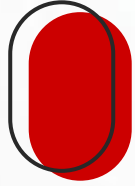


supported by
KfW





İÇERİK

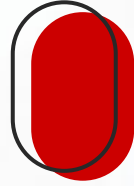


GİRİŞ

Kayıp ve Yas
Sürecinde Ailenin Rolü

Kayıp Nedir?

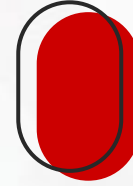
Yas Nedir?



BÖLÜM I

Yas Tepkileri

Yas Sürecini Etkileyen
Faktörler



BÖLÜM II

Çocuk/Ergenler ve Yas

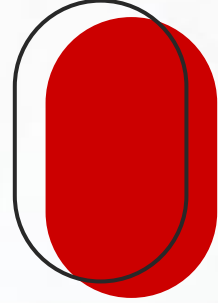
Çocuklarla Ölümü
Konuşmak



BÖLÜM III

Profesyonel Desteğe
İhtiyaç Duyan
Çocukları Belirleme

Sosyal Medya Aracılığı
ile Yaşanan Yas



GİRİŞ

Kayıp ve Yas Sürecinde Ailenin Rolü

Kayıp Nedir?

Yas Nedir?



Bir ölüm aile sisteminin dengesini değiştirir, genellikle işlevselliğini bozar ve mevcut duygusal ve fiziksel kaynakları etkiler.

— Gross, 2020, s. 54



Kayıp ve Yas Sürecinde Ailenin Rolü

- Aile içinde yaşanan kayıplar ailenin bütününe etkiler.
- Aileler yaşadıklarını anlamlandırmakta ve çocuklarına gerekli özeni gösterme konusunda güçlük yaşayabilirler.





Kayıp ve Yas Sürecinde Ailenin Rolü

- Kayıp ve yas konusunda bilgi sahibi olmak ise ailelerin hem kendi yas süreçlerini hem de çocuklarının yaşadıkları yas sürecini kolaylaştırmaya yardımcı olur.
- Çocuklar, ebeveynlerinin kayıplara nasıl tepkiler verdiklerini gözlemler ve örnek alırlar.





Çocuklar büyüklerinin sözünü dinlemede iyi olmasalar da onları taklit etme konusunda hiçbir zaman başarısız olmazlar.

— James Baldwin



Kayıp nedir?

- Sevilen ve alışılan bir durumdan uzaklaşmak zorunda kalmak ya da bu durumu sürdürmemek gibi yaşanan değişiklik sonrası ortaya çıkan **mahrumiyetler**.
- Sahip olunan ve değer verilen bir şeyden ya da bağlı olunan kişiden **yoksun olmak**. (Doka ve Martin, 2010)





Yas nedir?

- Hayattaki önemli kayıplar sonucunda deneyimlenen bir **uyum süreci**dir.
- Kayıp karşısında gösterilen **doğal ve normal bir tepki**dir.
- Her birey için **farklı ve zorlayıcı bir deneyim**dir.



Yas Tepkilerine Sebep Olabilecek Kayıplar

- Ölüm
- Boşanma
- Emeklilik
- Taşınma
- Evcil hayvanın kaybı
- Ekonomik durumda meydana gelen değişimler
- Sağlık sorunları
- Okula başlama/mezun olma

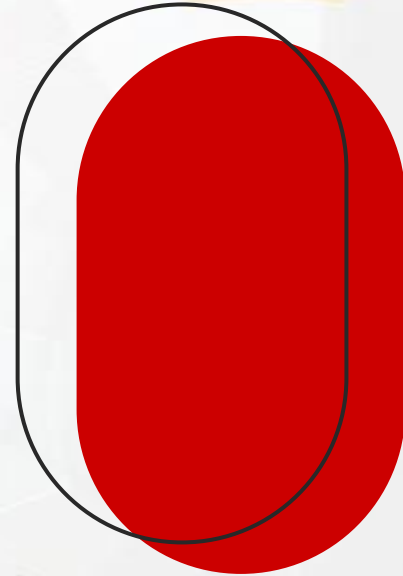




BÖLÜM I

Yas Tepkileri

Yas Sürecini Etkileyen Faktörler





Yas Sürecinde Gözlemlenebilen Tipik Yas Tepkileri

Duygusal Tepkiler	Fiziksel/Somatik Tepkiler	Bilişsel Tepkiler	Davranışsal Tepkiler
Donukluk Üzüntü Öfke Kendini ve başkalarını suçlama Kaygı Korku Özlem Çaresizlik Yalnızlık Umutsuzluk	Baş ağrıları Uykusuzluk Bitkinlik Nefes alamama/boğulacakmış gibi olma İştahta artma/azalma Mide problemleri	Ölen kişi hakkında sürekli düşünceler İnanmama/inkâr İşitsel/görsel halüsinasyonlar Kafa karışıklığı Konsantre olamama Düşlere dalıp gitme Öz güvenin kaybı	Ağlama Sosyal geri çekilme Yerinde duramama Kaybedileni hatırlatan şeylerden kaçınma



Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ YAKINLIK

- Ölen kişi ile kurulan ilişkinin niteliği
 - Bağlanma düzeyi
 - İlişkinin önemi
 - İlişkiye yapılan yatırım





Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ YAŞ

- Ölen kişinin yaşı
 - İleri yaş veya genç yaştaki bireyin ölümü
- Kaybı yaşayan kişinin yaşı
 - Okul öncesi dönemdeki çocuk
 - İlkokul dönemindeki çocuk
 - Ortaokul/Lise dönemindeki çocuk





Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ ÖLÜM ŞEKLİ

- Beklendik ölüm
 - Hastalık
- Ani ölüm
 - Kaza
 - Cinayet
 - Afet
 - İntihar





Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ GEÇMİŞ YAŞANTILAR

- Kayıp yaşayan kişinin ruh sağlığı geçmişi
- Geçmiş kayıp yaşantıları
 - Tamamlanmamış yas süreçleri





Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Kayıp yaşayan kişinin;
 - Yaşı (çocuk, ergen, yetişkin)
 - Cinsiyeti
 - Baş etme becerileri
 - Bağlanma stilleri
 - Öz yeterlilik inancı

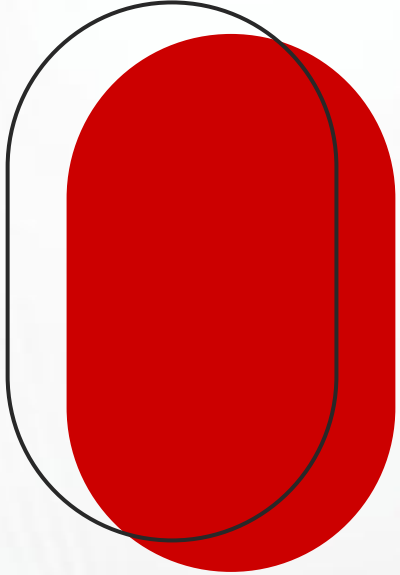




Yas Sürecini Etkileyen Faktörler/ YAS SÜRECİNDE OLUŞAN SIKINTILAR

- Kaybın ardından oluşan;
 - Krizler
 - Önemli yaşam olayları
 - Çoklu kayıplar
 - İkincil kayıplar (Ekonomik sorunlar gibi)





BÖLÜM II

Çocuk/Ergenler ve Yas
Çocuklarla Ölümü Konuşmak



Gelişimsel Olarak Ölüm Kavramı

Ölümü anlamlandırabilmek için çocukların önce üç temel kavramı anlayabilmesi gerekir:

EVRENSELLİK
Tüm canlıların öleceği

GERİ DÖNÜLMEZLİK
Ölümden sonra tekrar yaşama dönmenin mümkün olmadığı

İŞLEVSİZLİK
Ölümün yaşam fonksiyonlarının sonu anlamına geldiği



Gelişimsel Evrelere Göre Çocuklarda Ölüm Algısı

0-2 yaş	2-6 yaş	6-11 yaş	11-18 yaş
Ölüm algılanamaz.	Ölüm algısı gelişmeye başlar.	Zaman algısı gelişir.	Ölümü yetişkinler gibi algılayabilirler.
Kişinin yokluğu fark edilir ancak geri dönüşü olmadığı anlaşılmaz.	Süreklilik algısı yoktur.	Ölümün sürekliliği ve geri dönülmezliği netleşir.	Kendi ölümleri ya da diğer aile üyelerinin ölümüne ilişkin kaygı yaşayabilirler.
Ölen kimsenin fiziksel ihtiyaçları konusunda endişelenebilir.	Ölümün üzüntü veren bir durum olduğunu anlar.	Ölümün somut yönleri anlaşılır.	Ölümün geri dönülemez ve kaçınılmaz bir durum olduğunun farkındadırlar.
Büyüsel ve doğaüstü inanışlar görülebilir.	Büyüsel ve doğaüstü inanışlar görülebilir.	Ruh – hayalet gibi korkular yaygınlaşır.	



Yaş Dönemlerine Göre Yas Tepkileri



- Çocuklar bir yakınlarının ölümü karşısında tepkisiz kalmazlar.
- Çevrelerinden etkilenirler.
 - Küçük çocuklar yetişkin tepkilerini taklit ederler.
 - Büyük çocuklar kendilerine özgü tepkiler verebilir.



Çocuklar, gelişimsel dönem özellikleri ve yaşam zorlukları ile baş etme becerilerinin yetişkinler kadar gelişmemiş olması sebebiyle yas sürecini yetişkinlerden farklı deneyimlerler.



Yaş Dönemlerine Göre Yas Tepkileri

Okul öncesi dönem (2-6 yaş)	Okul dönemi/ Ön ergenlik (6-11 yaş)	Ergenlik (12-18 yaş)
<p>Fobik tepkiler gösterme İçe kapanma Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma Yeme düzeninde değişiklik Uyku düzeninde bozulma Ebeveyne aşırı bağlanma Kayıp ile ilgili belirli bilgileri hatırlamakta güçlük</p>	<p>Okul başarısında düşüş Fobik tepkiler gösterme İçe kapanma Sevdiği şeylerden artık zevk alamama Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma Yeme düzeninde değişiklik Uyku düzeninde bozulma Ebeveyne aşırı bağlanma Kayıp ile ilgili belirli bilgileri hatırlamakta güçlük Sebebi belirsiz somatik şikayetler (baş ve karın ağrısı gibi)</p>	<p>Öfke, inkâr, suçluluk gibi duygular yaşama Üzüntü Kendine zarar verme düşünceleri Madde kullanımı/suçta yönelme Okul başarısında düşüş İçe kapanma Sevdiği şeylerden artık zevk alamama Güven/sevgi/destek ihtiyaçlarında sarsılma Yeme düzeninde değişiklik Uyku düzeninde bozulma Sebebi belirsiz somatik şikayetler (baş ve karın ağrısı gibi)</p>



Çocuklarla Ölümü Konuşmak

1. Önce kendinizi buna hazırlayın.

- Ölümü nasıl açıklayacağınızı öncesinde düşünün.
- Beden dilinize ve ses tonunuza dikkat edin.





Çocuklarla Ölümü Konuşmak

2. Ölüm ile ilgili ne bildiğini sorun.

- Çocuğa "Ölüm nedir?" diye sorarak ölüm hakkında konuşun.
- Ölümün üç temel kavramının çocuk tarafından anlaşıldığından emin olun.
 - Evrensellik
 - Geri dönölmezlik
 - İşlevsizlik



Çocuklarla Ölümü Konuşmak

3. Çocuğunuzun duygusal tepkilerine karşı hazırlıklı olun.

- Çocuğun, sevdiği birinin kaybının ardından gösterdiği tepkileri anlamaya çalışın.
- Onu yargılamayın.
- Kayba ilişkin verdiği tepkileri sindirmesi için zaman tanıyın.



Çocuklarla Ölümü Konuşmak

4. Destek olun.

- Çocuğun istediği şekilde yas tutmasına izin verin.
- Tavsiye vermeyin.
- Eleştirmeyin.



Yas sürecindeki çocuk/ergenlere NE SÖYLENMEMELİ?

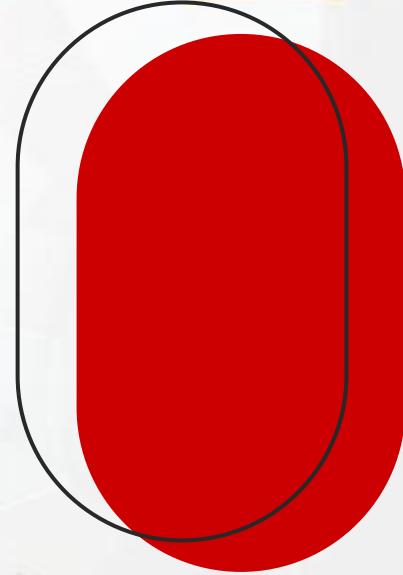
- Zaman her şeyin ilacıdır/zamanla geçer.
- Güçlü ol.
- Şimdiye kadar iyi hissetmen/toparlanman gerekirdi.
- Zaten hastaydı/yaşlıydı.
- Üzülme, en azından artık acı çekmiyor.
- İşin iyi tarafından bak. En azından o şimdi daha iyi bir yerde.
- Bir kedi/köpek/kuş/balık/bitki için üzölmeye değmez.
- Senin yaşında iken ben de birini/evcil hayvanımı kaybetmiştim.
- Başka şeylerle ilgilen, düşünmemeye çalış.



BÖLÜM III

Profesyonel Desteğe İhtiyaç Duyan
Çocukları Belirleme

Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşanan Yas





Çocuğun/ergenin profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğu nasıl anlaşılır?

- Ölümü kabullenememe
- Kaybedilen kişiyi hatırlatıcılarından uzaklaşma
- Sosyal ortamlara katılmaktan kaçınma
- Sosyal ilişkilerde bozulma
- Akademik başarıda ciddi bir düşüş
- Okula gitmek istememe
- Odaklanmada güçlük
- Sevilen kişinin ölümünden dolayı kendini suçlama
- Süreğen öfke nöbetleri
- Süreğen somatik şikayetler (baş ve karın ağrısı gibi)
- Uyku ve yeme düzeninde ciddi sorunlar
- Kendine zarar verme düşünceleri
- Sağlıksız baş etme yöntemleri (alkol, sigara ve madde kullanımı vb.)
- Riskli davranışlarında artış



Tepkilerin yoğunluğu azalmadan ve beklenenden uzun süre devam ediyorsa aileler, çocukları için profesyonel desteğe başvurmalıdır.



Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşanan Yas

Sosyal medyanın yas sürecinde kişiler üzerinde;

- duyguları ifade etme
- ölen kişiyi anma
- onunla bağ kurmaya yardımcı olma gibi olumlu etkileri bulunmaktadır.





Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşanan Yas

Sosyal medyanın yas sürecinde bazı riskleri de bulunmaktadır.

- Ergenlerin ölüm haberini destek olabilecek yetişkinin yokluğunda sosyal medya aracılığı ile alması
- Yas tepkileri ile ilgili yanlış bilgilere ulaşılması
- Tepkilerin bulaşıcı bir şekilde yayılması



Sosyal Medya Aracılığı ile Yaşanan Yas

Sosyal medyanın yas sürecinde bazı riskleri de bulunmaktadır.

- Ergenlerin sosyal medya hesapları ile yaşlarını yaşamalarının oldukça normal olduğunun farkında olun.
- Sosyal medyanın yas sürecinde olumlu ve olumsuz etkilerinin olabileceğini bilin.



KAYNAKÇA

- Apaydın, S. (2017). *Kayıp ve yas*. Ö. Erdur-Baker & İ. Aksöz-Efe (Ed.), Yas danışmanlığı içinde (ss. 1-50). Anı Yayıncılık.
- Freeman, S. (2005). *Grief and loss: Understanding the journey*. California: Thomson.
- Hay, L. L., & Kessler, D. (2015). *You Can Heal Your Heart: Finding Peace After a Breakup, Divorce, Or Death*. Hay House.
- Kasket, E. (2012). Continuing bonds in the age of social networking: Facebook as a modern-day medium. *Bereavement Care*, 31(2), 62-69.
<https://doi.org/10.1080/02682621.2012.710493>
- Moyer, L. M., & Enck, S. (2020). Is my grief too public for you? The digitalization of grief on Facebook™. *Death studies*, 44(2), 89-97.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1522388>
- Malone, P. A. (2016). *Counseling adolescents through loss, grief, and trauma*. New York, NY: Routledge.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company. doi:10.1891/9780826134752



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.